



I MERCOLEDÌ DELLA SIO

Mercoledì 30 Marzo 2022
WEBINAR dalle 15.30 alle 18.30

Titolo	Sonno e Obesità: Non è vero che chi dorme non piglia pesci
Breve descrizione degli obiettivi	È sempre più chiara la relazione tra una buona qualità del sonno e indice di massa corporea. Il webinar ha lo scopo di chiarire alcuni aspetti legati al sonno e i suoi effetti sul peso. Inoltre, offrire dei suggerimenti per un primo intervento per migliorare la qualità del sonno dei pazienti
Ore 15.00	Collegamento partecipanti
	Moderatori: Gabriella Milan, Daniele Di Pauli Introduzione
(15.30-16.00)	Orologi circadiani, sonno e metabolismo Rodolfo Costa , Dipartimento di Biologia, Università degli Studi di Padova
(16.00-16.30)	<i>Gufi o Allodole</i> Giovanna Muscogiuri , UOC di Endocrinologia Centro italiano per la cura e il benessere del paziente (C.I.B.O.) Università Federico II di Napoli
Discussione	16.30-17.00
(17.00-17.300)	Disturbi del sonno e obesità: quali correlazioni Gianluca Rossato , responsabile centro del sonno Ospedale Sacro Cuore di Negrar a Verona
(17.300-18.00)	<i>Tecniche psicologiche per la gestione dell'insonnia</i> Daniele Di Pauli , Docente di CBT dell'obesità presso la scuola di psicoterapia cognitiva e presso il master di diagnosi e trattamento dei disturbi alimentari e dell'obesità.
18.00-18.30	Discussione Considerazioni conclusive